

De antroposofische gezondheidszorg wil de eigen gezondheid van de mens stimuleren. Zij heeft daarvoor een sterk preventieve werking en kan de “kwaliteit van leven” verbeteren. Aandoeningen worden niet zozeer bestreden: eerder wordt het zelfherstellend vermogen van de mens aangesproken. De landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg is Antroposana. Zij is een brede vereniging voor zieke én gezonde mensen, die zelf verantwoordelijkheid willen nemen voor een gezonde leefwijze mede vanuit antroposofische inzichten. Hieraan kan tevens in zelfhulpgroepen ofwel lotgenotengroepen worden gewerkt.

## Adem en kosmos

Ademen doe je altijd; het leven begint en eindigt ermee. Het gaat vanzelf, net als het kloppen van je hart. En als het moeilijk gaat, is dat een angstige ervaring.

Ademhalen is de *verbinding* tussen mens en wereld. Bij het inademen neem je wat op, bij het uitademen geef je wat terug, telkens opnieuw. En in de natuur gaat het precies zo: kijk naar eb en vloed, dag en nacht, zomer en winter.

## Astma: Een verstoorde verbinding

Een verstoord ademen kan wijzen op een verstoorde verbinding tussen jou en de wereld. Je kunt bijvoorbeeld heel open staan voor indrukken uit de omgeving, moeite hebben met grenzen stellen, met loslaten. Je lichaam reageert dan met een verkramping van de luchtwegen.

Maar je kunt ook, zonder je daarvan bewust te zijn, steeds een beetje benauwd zijn. Daardoor word je moe en prikkelbaar en kun je niet goed slapen.

Astma kun je van jongs af aan hebben of het later krijgen. Vaak hebben meer mensen in je familie het. Dauwworm, hooikoorts, bronchitis of allergie gaan er vaak aan vooraf en blijven soms bestaan. Maar je kunt als kind ook “over astma heen groeien”.

## Geen lucht?

De verkramping in de luchtwegen geeft je het gevoel, dat je geen lucht meer kunt krijgen. Je haalt zoveel lucht naar binnen als je maar kunt. Maar het probleem zit eigenlijk in het uitademen: dat is door de kramp belemmerd en duurt langer.

Een astma aanval kan levensbedreigend zijn: als je blauwe lippen krijgt moet er heel snel een dokter bij komen.

## Prikkels

Elke astmapatiënt heeft een eigen setje prikkels, die een aanval kunnen uitlokken. Bijvoorbeeld:

- in de lucht: huisstof, huidschilfers van dieren, pollen, sigarettenrook;
- in het voedsel: kleurstoffen, conserveermiddelen;
- in het weer: verandering van temperatuur of luchtvochtigheid;
- lichamelijke inspanning;
- psychische stress, of juist het loslaten daarvan, in week end of vakantie;
- luchtweginfecties en griep.

## De behandeling en therapie-mogelijkheden

De moderne reguliere geneesmiddelen, doorgaans in de vorm van inhalatoren, werken snel en kunnen je leven een stuk draaglijker maken.

In de antroposofische geneeskunde gaat het er vooral om, het verstoorde ritme van in- en uitademen weer in balans te brengen en je weerstand te verhogen.

Daar is tijd voor nodig: een astmatische aandoening is hardnekkig. Na de basisbehandeling zoekt de antroposofisch werkende arts naar het juiste geneesmiddel voor de individuele patiënt, rekening houdend met diens eigenschappen en omgeving.

Euritmie therapie en kunstzinnige therapie kunnen het resultaat van de behandeling verbeteren. Zingen, of een muziekinstrument bespelen, kan dat ook.

Van de praktijkverpleegkundige kunnen ouders leren om hun kind een ontspannende wikkel of een voetenbad te geven.

## Wat kun je zelf doen?

- niet roken
- regelmaat brengen in je leven;
- de woning saneren, minder vochtig maken
- ontspanningsoefeningen doen, en
- bewegen in de buitenlucht!

Je kunt ook eens naar je eigen leven kijken. Wanneer treedt bij jou een aanval op? Kun je iets veranderen in de samenhang tussen je belevenissen en je reacties daarop?

Kijk aan het einde van de dag eens terug en maak een plan voor de volgende dag: misschien moet je bijvoorbeeld je grenzen wat bijstellen?

Probeer – en dat is een kunst – een goed ritme van in- en uitademen te vinden, dat bijdraagt aan een zo normaal mogelijk leven, voor jezelf of je kind.

Opgroeiende kinderen met astma hebben baat bij activiteiten als muziek maken, zingen, schilderen en boetseren. In overleg met de arts kunnen zij aangepast sporten. Blijf zelf vol vertrouwen en stel het kind gerust, zodat het zich weer kan ontspannen.

## Vergoeding

Consulten van antroposofische artsen en aanvullende behandelingen worden volgens polisvoorwaarden vergoed door de verschillende ziektekostenverzekeringen. Antroposana heeft een collectieve zorgverzekering kunnen realiseren, waarmee alle antroposofische

behandelingen, therapieën en antroposofische geneesmiddelen, op voorschrift van een arts, worden vergoed. Zie de polisvoorwaarden van deze Antroposana-polis op onze website.

### Verdere informatie

- Antroposofische arts in de buurt?  
Kijk op [www.nvaa.nl](http://www.nvaa.nl)
- Astma Fonds Advieslijn, op werkdagen  
van 10.00 - 14.00 uur, telefoon 0900 22 72 596

Zie ook: [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)

- Antroposana Actueel - Lotgenotencontact

### Meer lezen over antroposofische geneeskunde?

In de serie Gezichtspunten van het Centrum Sociale Gezondheidszorg zijn verschillende brochures met diverse titels verschenen.

Deze zijn te bestellen via  
[www.gezichtspunten.nl](http://www.gezichtspunten.nl) of per tel. 0321 33 99 66.

- **Antroposofische geneeskunst**  
Nico Francken
- **Geneeskunde voor de hele mens**  
Jelle van der Meulen e.a.
- **Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie**  
Paul Meuwese
- **Antroposofische geneesmiddelen**  
Huib de Ruiter



### landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

Deze folder is een uitgave van Antroposana, landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg in Nederland. Meer informatie en adressen van antroposofisch werkende artsen en therapeuten vindt u ook op onze website: [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)

Hoewel de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van de hier geboden informatie, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. Antroposana houdt zich aanbevolen voor op- en aanmerkingen.

© 2009 ANTROPOSANA, Amersfoort

Ondersteun de activiteiten van  
Antroposana en word lid!  
Aanmelden kan via de website



Stationsstraat 79G  
3811 MH Amersfoort  
tel.: 033 - 42 26 542, op werkdagen van 9.00 - 13.00 uur  
E-mail: [info@antroposana.nl](mailto:info@antroposana.nl)  
Internet: [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)



### landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

